Au coeur de la vie!

Une **vie comblée,**
malgré
la schizophrénie





Table des matières

Votre traitement est stable, il est maintenant temps d'ajuster **votre quotidien? C'est parti!**

Chère lectrice, cher lecteur,

Vivre avec la schizophrénie représente de nombreux défis. Mais la vie est aussi faite de moments passionnants, de bonheurs intenses et de réussites.

Comment allez-vous? Nous espérons que vous avez surmonté les nombreuses émotions que vous avez ressenties lorsque votre diagnostic est tombé et que vous avez le sentiment d'être entre de bonnes mains. Peut-être que vous et votre médecin avez opté pour un traitement à libération prolongée, pour que vous n'ayez plus à penser à prendre vos médicaments tous les jours. Vous avez aussi sûrement commencé à changer d'importants aspects de votre vie, à adapter votre quotidien, et vous avez informé quelques proches de votre maladie.

Il est donc grand temps de croquer la vie à pleines dents! Cette brochure vous fournit des conseils et des aides utiles au quotidien, pour vous encourager à prendre en main votre avenir. Une bonne organisation, des gens qui se tiennent à vos côtés et une bienveillance envers vous-même vous aideront à atteindre vos objectifs.

Nous vous aidons volontiers.

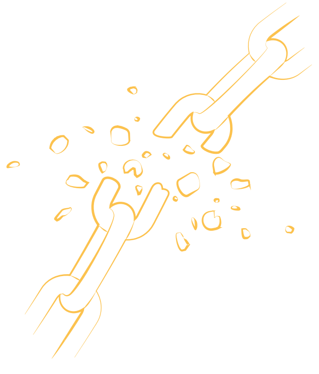
Votre équipe Otsuka et Lundbeck





Votre force

Lorsque vous vous regardez dans le miroir, vous voyez **une battante** ou un **battant.** Vous pouvez voir avec fierté tout le chemin que vous avez parcouru jusqu'**ici**! Votre traitement régulier y a contribué. De nombreux patients ont peur que leurs médicaments ne changent leur personnalité. Pourtant, c'est le contraire. Le bon **traitement** peut vous accorder plus de **liberté**. Il vous allège d'un poids et vous permet de vivre une vie qui vous plaît. Il ne **tient qu'à vous** de garder cette **liberté**. Vous pouvez contribuer énormément à votre bien-être sur le long terme. Ecoutez les besoins de votre corps et de votre esprit, et consultez régulièrement votre médecin.



Votre quotidien

Le quotidien est synonyme de **régularité**: travailler, manger, dormir. La vie de tous les jours, c'est ce qui est normal, la routine. Et pourtant, gérer le quotidien peut être un vrai défi pour de nombreuses personnes atteintes de schizophrénie. Vos journées sont-elles bien organisées?

Votre emploi du temps

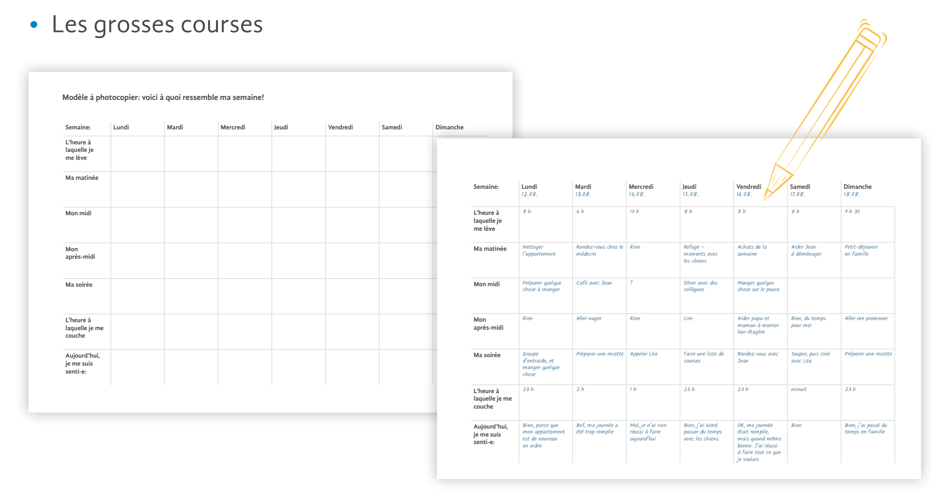
Un **emploi du temps régulier** est un excellent moyen de maîtriser le quotidien. Levez-vous et couchez-vous à peu près aux mêmes heures. Les repas structurent le quotidien. Planifiez-les dans vos journées en suivant le **rythme** classique du petit-déjeuner, du dîner et du souper. Bien entendu, brosser les dents et prendre une douche font aussi partie de la vie de tous les jours. Et pourquoi pas faire une promenade quotidienne? Même si elle a l'air ennuyeuse, une **routine** de ce type a un énorme avantage: elle finira par aller de soi. Vous n'aurez plus à y penser. Vous aurez **moins de stress** et vous aurez l'esprit libre pour penser à autre chose.

Votre calendrier hebdomadaire

Si vos journées ont besoin d'être **bien structurées**, vos semaines aussi. Un **calendrier hebdomadaire** dans lequel vous notez tous vos rendez-vous récurrents, un peu comme un calendrier scolaire, peut être très utile. Vous pouvez utiliser **le modèle** que nous avons glissé dans la jaquette de cette brochure. Si vous décidez d'opter pour un calendrier hebdomadaire comme celui-ci, affichez-le dans un endroit bien visible. Définissez aussi une plage horaire pour les tâches que vous pouvez accomplir n'importe quand. Personne n'aime faire le ménage, nous repoussons tous le moment de nous débarrasser de cette corvée.

Voici des exemples de tâches que vous pouvez inscrire dans votre calendrier hebdomadaire:

- Les horaires de travail fixes
- Les séances de thérapie et les rendez-vous réguliers chez le médecin
- Des moments consacrés à des passe-temps comme le sport, la lecture, la peinture ou le jardinage
- Des rendez-vous réguliers avec des amis, les rencontres de groupes d'entraide ou le repas du dimanche chez maman
- Les corvées de rangement et de nettoyage
- Les grosses courses



Modèle à photocopier: voici à quoi ressemble ma semaine!

Semaine:	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
L'heure à laquelle je me lève							
Ma matinée							
Mon midi							
Mon après-midi							
Ma soirée							
L'heure à laquelle je me couche							
Aujourd'hui, je me suis senti-e:							

Semaine:	Lundi 12.08.	Mardi 13.08.	Mercredi 14.08.	Jeudi 15.08.	Vendredi 16.08.	Samedi 17.08.	Dimanche 18.08.
L'heure à laquelle je me lève	8 h	6 h	10 h	8 h	8 h	8 h	9 h 30
Ma matinée	Nettoyer l'appartement	Rendez-vous chez le médecin	Rien	Refuge – moments avec les chiens	Achats de la semaine	Aider Jean à déménager	Petit-déjeuner en famille
Mon midi	Préparer quelque chose à manger	Café avec Jean	?	Dîner avec des collègues	Manger quelque chose sur le pouce		
Mon après-midi	Rien	Aller nager	Rien	Lire	Aider papa et maman à monter leur étagère	Rien, du temps pour moi	Aller me promener
Ma soirée	Groupe d'entraide, et manger quelque chose	Préparer une recette	Appeler Léa	Faire une liste de courses	Rendez-vous avec Jean	Souper, puis ciné avec Léa	Préparer une recette
L'heure à laquelle je me couche	23 h	2 h	1 h	23 h	23 h	minuit	23 h
Aujourd'hui, je me suis senti-e:	Bien, parce que mon appartement est de nouveau en ordre	Bof, ma journée a été trop remplie	Mal, je n'ai rien réussi à faire aujourd'hui	Bien, j'ai aimé passer du temps avec les chiens	OK, ma journée était remplie, mais quand même bonne. J'ai réussi à faire tout ce que je voulais	Bien	Bien, j'ai passé du temps en famille

Notez les rendez-vous uniques ou irréguliers dans un **agenda**. Si vous utilisez un agenda numérique sur votre smartphone, vous pouvez activer des rappels pour ne plus oublier vos rendez-vous importants.

Contrez l'ennui

Certaines personnes atteintes de schizophrénie ne peuvent pas travailler. La reconnaissance de ce fait par une **incapacité de travail soulage** dans les premiers temps. Elle vous enlève de la pression et vous fournit un appui financier. Mais si vous ne faites rien, vous finirez par vous ennuyer. Comment remplir vos journées? Il existe **d'autres activités** qu'un travail rémunéré. C'est à vous de décider quoi faire, et à quelle fréquence. Que ce soit le bricolage, le jardinage ou le sport, réfléchissez aux activités qui vous font plaisir, et consacrez-leur du temps.

De nombreuses personnes atteintes de schizophrénie sont très créatives. Faites-vous aussi partie des personnes qui aiment écrire, travailler le bois, peindre, faire de la photo, tricoter, faire du théâtre ou écrire des poèmes? Peu importe s'il s'agit d'un loisir, d'une passion, ou d'un métier, il est important de **nourrir votre créativité**. Cela vous permet de rencontrer des gens avec lesquels vous êtes sur la même longueur d'onde. Internet n'est pas le seul endroit où trouver facilement des groupes ou des cours près de chez vous. Votre entourage peut certainement aussi vous donner quelques pistes. Rien ne vous empêche bien entendu d'échanger aussi en ligne avec d'autres artistes et de publier vos œuvres sur le Web. Certaines personnes atteintes de troubles psychiques parlent très ouvertement de leur maladie sur Internet, par exemple sur un blog ou sur les médias sociaux. Réfléchissez bien à quel point vous souhaitez vous livrer avant de publier du contenu, et parlez-en peut-être aussi à votre médecin.

Même si elles ne sont pas schizophrènes, de nombreuses personnes souffrent et sont reconnaissantes de l'aide qu'elles trouvent en ligne. Donner de son temps fait du bien. Peut-être existe-t-il un **projet social** auquel vous pouvez contribuer dans votre quartier?

Voici quelques exemples de projets sociaux qui ont souvent besoin de bénévoles:

www.caritas.ch	En vous engageant en faveur de Caritas, vous aidez les personnes dans le besoin.
www.pronatura.ch	Agir ensemble pour la nature.
www.redcross.ch	Engagez-vous en faveur des personnes âgées, des personnes en situation de handicap ou des familles défavorisées.

Le travail ou les études

Le travail ou les études structurent la semaine. Travailler ne signifie pas seulement gagner de l'argent, mais aussi sortir de chez soi. On rencontre d'autres personnes, on obtient une reconnaissance pour ce que l'on fait et on acquiert un sentiment d'appartenance. Travailler apporte un bon équilibre à la vie, mais c'est aussi souvent stressant. Personne n'apprécie les délais courts, les collègues difficiles à gérer ou les listes de tâches qui ne cessent de s'allonger. Voici quelques conseils qui vous aideront à garder un bon équilibre.

Vérifiez régulièrement votre niveau de stress



Les petits problèmes font partie de la vie mais, dans l'ensemble, vous sentez-vous bien au travail?



Avez-vous l'impression que vous êtes à la hauteur de vos tâches?

Chercher le dialogue
Vous n'êtes pas obligé d'informer votre employeur de votre maladie. La manière dont vous souhaitez le faire, le cas échéant, dépend entièrement de votre situation personnelle. Nous vous recommandons d'en discuter au préalable avec votre médecin.



Le travail à temps partiel
Il vous appartient de décider combien d'heures de travail par semaine vous conviennent, et comment vous aimeriez les répartir sur vos différentes journées. De nombreuses entreprises vous donnent la possibilité de travailler à temps partiel. Il vous faudra cependant négocier avec votre supérieur de la manière dont vous répartirez votre temps de travail.



Quelques heures suffisent
De nombreuses possibilités s'offrent à vous, même si vous ne pouvez ou ne voulez travailler que quelques heures par semaine. Réfléchissez au domaine qui vous conviendrait et à ce qui vous semble faisable.

Voici comment vous pouvez vous (ré)insérer dans la vie professionnelle

- Votre équipe de prise en charge peut vous donner des contacts qui faciliteront votre (ré) insertion professionnelle, tel qu'un assistant social.
- Vos amis / les membres de votre famille peuvent vous donner leur avis sur vos souhaits professionnels.
- Le portail officiel suisse de l'orientation professionnelle, universitaire et de carrière aide les personnes qui souhaitent se réorienter. www.orientation.ch

Partir en vacances

Vous avez aussi droit à des vacances. D'ailleurs, vous avez sûrement envie de voyager de temps en temps. Vous savez bien sûr que vous ne pourrez pas mettre votre traitement en pause pour autant. Il vous faut prendre **tous vos médicaments essentiels** avec vous et penser à bien les prendre, même si votre quotidien est chamboulé. Si vous êtes sous **traitement à libération prolongée**, vous n'êtes heureusement pas concerné par cet aspect. Si possible, ne prévoyez pas vos vacances au-delà de votre prochaine séance de thérapie. Si vous ne pouvez pas faire autrement, veuillez en discuter avec votre médecin afin de trouver une solution. Si vous partez pendant une longue période, informez-vous avant votre départ de **l'hôpital** ou du **médecin qui peut vous aider sur place** en cas d'urgence.



Checkliste pour les vacances

 **Avez-vous pensé à emporter vos médicaments?**

 **Avez-vous annulé vos rendez-vous médicaux ou personnels?**

 **Avez-vous informé votre famille et vos voisins de vos vacances?**

 **Avez-vous trouvé les coordonnées d'un hôpital sur place en cas d'urgence?**

 **Si vous emportez une seringue:**
Ne placez pas vos seringues dans votre bagage à main si vous prenez l'avion. Prenez des attestations médicales pour justifier la présence de seringues dans vos bagages (des contrôles douaniers ou policiers peuvent être effectués)

 Avant votre départ, vérifiez qui peut vous injecter votre médicament sur place (le médecin de l'hôtel, un infirmier, etc.)





Vos facteurs de bien-être

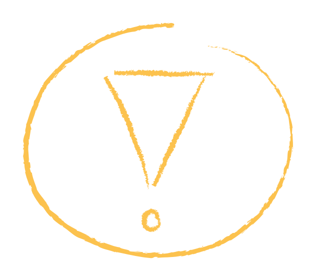
Vous pouvez agir sur plusieurs facteurs qui amélioreront votre bien-être. Quels sont les plus importants pour vous? Nous sommes nombreux à avoir besoin de passer de bons moments entre amis. Mais votre corps a lui aussi des besoins fondamentaux à satisfaire. Si vous en tenez compte, vous vous sentirez plus heureux, plus équilibré et en meilleure forme. Le corps et l'esprit sont liés.

Votre corps

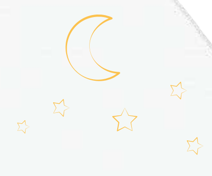
Vous avez sans doute déjà remarqué que vous vous sentez **plus réveillé, plus en forme** et **plus en phase avec vous-même** après une bonne nuit de sommeil sans rêves particuliers, un petit-déjeuner avec des fruits frais et une balade (en forêt)? Le **sommeil, l'alimentation et le sport** ont un réel impact sur votre santé physique. Si vous réussissez à **bien équilibrer** ces trois aspects de la vie, vous vous **sentirez mieux** et **plus stable** au quotidien. Prendre régulièrement vos médicaments et vous rendre à tous vos rendez-vous médicaux sont aussi des éléments fondamentaux de votre bien-être.

Votre sommeil

Lorsque vous dormez, votre corps et votre esprit **se régénèrent**. Après une bonne nuit de sommeil, nous nous sentons plus jeunes, plus séduisants, et nous avons davantage envie de faire l'amour. Le sommeil booste le système immunitaire et la combustion des graisses, pour nous rendre **plus minces** et **plus résistants.** Lorsque nous dormons, nous digérons ce que nous avons vécu et appris, et de nouvelles idées créatives nous viennent. Bien dormir est bon pour la santé, aucun doute là-dessus. Par contre, tout le monde n'a pas besoin du même nombre d'heures de sommeil. L'important n'est pas sa durée, mais sa **qualité**. Si vous voulez améliorer vos habitudes de sommeil, les conseils suivants vous aideront



Checkliste pour un sommeil reposant





Maintenez le rythme: lorsque vous vous levez et vous vous couchez à peu près à la même heure, vous conditionnez votre corps à maintenir un bon rythme entre le jour et la nuit.



Aidez-vous à vous endormir: si vous avez de la peine à vous endormir, diminuez votre consommation de café. Evitez les lumières bleutées et les écrans qui clignotent avant le coucher. Les films d'action ou les jeux vidéos ont tendance à rester à l'esprit et à empêcher de dormir. Vous dormirez mieux si vous faites régulièrement des activités physiques. Un rituel du soir, comme une tasse de tisane calmante, un bon livre ou de la musique douce peuvent vous aider à vous endormir.



Commencez la journée du bon pied: certains matins sont difficiles. Si vous avez de la peine à ouvrir les yeux, c'est sans doute que votre sommeil n'a pas été réparateur. Essayez de vous endormir plus tôt en suivant les conseils ci-dessus et réglez votre réveil suffisamment tôt pour ne pas avoir à vous stresser le matin.



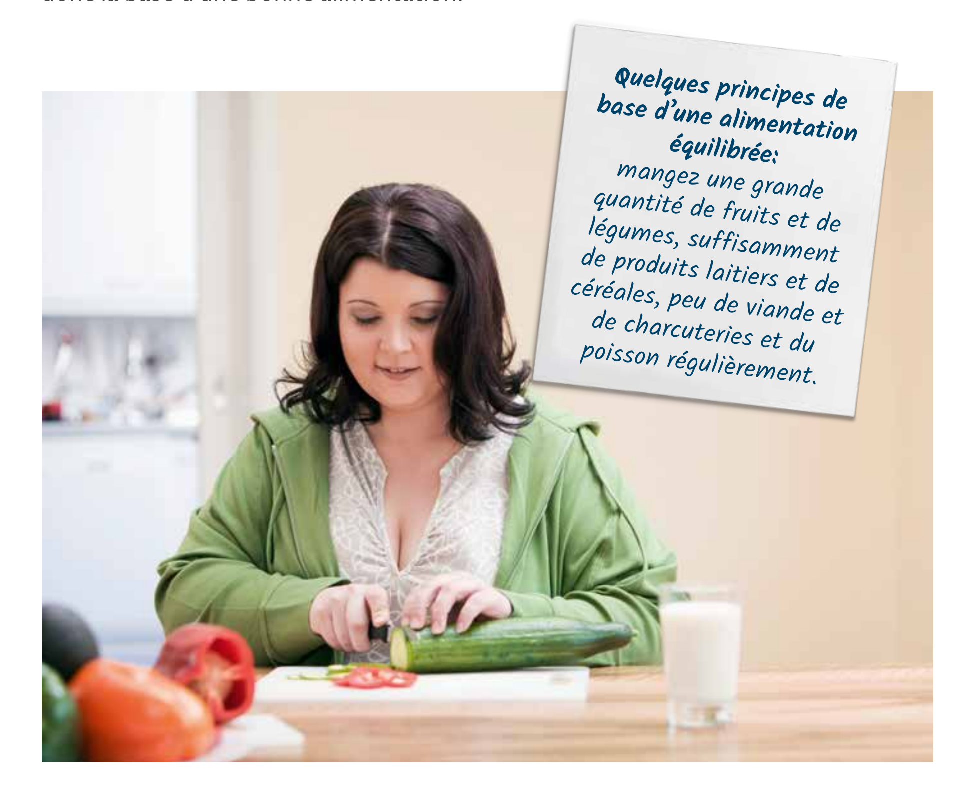
N'abusez pas des bonnes choses: dormir trop peut aussi avoir un effet négatif – si vous restez couché, que vous restez longtemps à somnoler, vous finirez par vous sentir raplapla. Ayez une bonne raison de vous lever: faites des plans pour la journée et réglez votre réveil à une heure raisonnable.

Si vous êtes agité le soir, que vous ruminez et que vous avez des problèmes de sommeil, cela peut être le signe d'une rechute. Si vous avez l'impression que vous avez de plus en plus de peine à dormir, même si vous avez pris de bonnes résolutions, parlez-en à votre équipe de prise en charge.

Bon appétit

Lorsque nous n'avons pas suffisamment de glucose dans le sang, nous devenons irritables, nerveux et désagréables. En revanche, un morceau de chocolat fondant, la croûte d'une baguette encore chaude ou les petits plats de maman sont de purs plaisirs! Ce que nous mangeons et la manière dont nous nous alimentons ont une grande influence sur notre **bien-être.** Ne vous laissez pas déstabiliser par les conseils des gourous de la diététique. Privilégiez une alimentation **régulière, variée** et **modérée**. Bien s'alimenter ne coûte pas forcément cher. Les plats préparés, les boissons sucrées, les frites et toutes sortes de friandises coûtent bien plus cher que de préparer soi-même des équivalents frais et d'ajouter une tranche de citron à l'eau du robinet.

Les repas ne servent pas seulement à satisfaire la faim, ils structurent aussi le quotidien. **Des repas fixes rythment** les journées; ils doivent être planifiés et préparés. Si votre frigo est vide, vous n'aurez plus d'autre choix que de vous rabattre sur les kebabs et autres pizzas à l'emporter. **Faire les courses régulièrement** est donc la base d'une bonne alimentation.



Faire la cuisine stimule la créativité, détend, est agréable, vous fait faire des économies et améliore la santé. Les plats que vous préparez vous-même contiennent moins de sel, de graisses et d'additifs que les aliments industriels. Vous avez donc **de nombreuses raisons** d'apprendre à cuisiner, si vous ne savez pas déjà le faire.

Voici quelques conseils pour une alimentation qui fait du bien



Le rythme des courses: déterminez quels jours de la semaine vous ferez vos courses plus importantes. Entre-temps, faites une liste des produits à acheter. Vous trouverez aussi ce type de listes sous forme d'appli dans votre smartphone. Avant de faire vos achats, pensez à ce que vous avez envie de manger dans les prochains jours, et complétez votre liste. N'allez pas faire vos achats le ventre vide.



Régalez-vous à plusieurs: prenez vos repas avec d'autres personnes. C'est l'occasion parfaite pour retrouver vos amis ou les membres de votre famille. Vous mangerez sans doute mieux et plus sainement. Peut-être aurez-vous envie de cuisiner avec vos amis, ou de préparer un plat chacun votre tour ?



Inscrivez-vous à un cours de cuisine: différentes écoles de cuisine proposent des cours sur divers thèmes. Vous trouverez aussi ce genre d'offres dans une clinique de soins ambulatoires, et votre équipe de prise en charge peut vous conseiller. Ces cours vous donneront de nouvelles idées, et vous y ferez de nouvelles rencontres.



Cuisinez aussi pour le plaisir des yeux: n'oubliez pas l'aspect visuel de vos plats. Même si vous cuisinez pour vous, manger des raviolis directement dans une boîte de conserve ne vous fera pas du bien. Vos convives seront ravis de découvrir une table bien mise et des plats joliment présentés.

De nombreux adultes, schizophrènes ou non, ont des kilos en trop. Certains médicaments utilisés pour traiter la schizophrénie occasionnent une prise de poids. Si vous observez cet effet indésirable, un traitement alternatif peut souvent vous être proposé. Si vous avez l'impression que vos médicaments vous font prendre du poids, veuillez en parler à votre équipe de prise en charge. Elle peut certainement vous recommander un autre médicament. Vous pouvez aussi prendre rendez-vous chez un diététicien afin d'améliorer encore davantage votre alimentation.

Vive le sport

Rester actif vous aide à vous sentir bien dans votre peau et à garder la ligne. **Une activité physique régulière** a aussi une influence sur votre **bien-être mental.** Se dépenser aide à éliminer le stress. Après votre séance de sport, votre corps libérera **les hormones du bonheur**. Si vous vous bougez souvent au quotidien, vous vous sentirez plus équilibré et en meilleure forme. Plusieurs possibilités s'offrent à vous: parcourir de courtes distances à pied ou à vélo, aller se promener entre amis, faire du sport et bien d'autres. Faire régulièrement du sport à plusieurs vous aidera à garder la forme sur le long terme.





Que la fête commence

Vous avez le droit de participer à des activités qui vous font du bien. Etre atteint de schizophrénie ne vous empêche pas de faire la fête. En revanche, consommer de l'alcool et d'autres drogues représente un risque tout particulier pour vous. En prendre une fois peut suffire à déclencher une psychose, et donc une rechute, car ces substances agissent directement sur le système nerveux. C'est surtout le cas des psychotropes comme le cannabis.

Boire de l'alcool est bien ancré dans les mœurs. L'alcool peut détendre et faciliter les contacts. Peut-être vous rappelez-vous de bons moments durant lesquels vous aviez consommé de l'alcool ou des drogues, avant que votre maladie ne se déclare. Faites donc **très attention** lorsqu'il s'agit de boire de l'alcool ou de prendre du cannabis ou d'autres drogues. C'est essentiel à votre bien-être. Il vaut mieux discuter de vos habitudes de consommation avec votre équipe de prise en charge.

Peut-être avez-vous parfois très envie de boire une bière ou un verre de vin? Les **conseils** suivants vous aideront à gérer ces envies.

- **Remplacez la petite bière du soir,** le verre de mousseux lors d'un anniversaire et le verre de vin en mangeant par une boisson spéciale que vous aimez, comme une bière sans alcool, une limonade ou un cocktail sans alcool.
- **Prenez un grand verre de boisson sans alcool:** il vous faudra d'abord le boire en entier avant de songer à vous resservir. Puisque chacun a un verre à la main, il n'y aucune raison que vous ne fassiez pas pareil, même si votre boisson est sans alcool. Une fois que vous n'aurez plus soif, vous aurez sûrement moins envie de boire de l'alcool.
- **Distrayez-vous:** une forte envie de boire un verre s'estompe généralement au bout de 15 à 30 minutes. Faites quelque chose pendant ce temps: levez-vous, marchez un peu, discutez avec quelqu'un, vérifiez vos messages et laissez simplement passer l'envie.
- Si l'on vous pose des questions, expliquez que vous ne pouvez pas boire parce que vous prenez des médicaments. Vos proches finiront par savoir qu'ils ne doivent pas vous proposer de boissons alcoolisées, ce qui vous évitera également de céder à la tentation.

Vos aides

Une maladie telle que la schizophrénie est difficile à gérer seul. Mais heureusement, vous n'avez pas à subir ça. Si vous réfléchissez quelques instants, vous vous rendrez vite compte que de nombreuses personnes se soucient de votre bien-être et sont prêtes à vous aider: votre **médecin** et votre **équipe de prise en charge** par exemple. Vous pouvez vous adresser à eux en tout temps si vous avez des peurs ou des inquiétudes. Vous avez sans doute une **famille** qui peut vous épauler, au besoin. Peut-être êtes-vous **en couple.** Sans parler de vos **amis, connaissances, voisins** et **collègues**, anciens ou actuels. La plupart des gens sont davantage prêts à aider qu'on ne le pense. Si vous avez été diagnostiqué depuis quelque temps, vous avez sûrement déjà rencontré **d'autres personnes atteintes de schizophrénie.** Ils sont aussi importants pour vous, car ils vivent des expériences et ont des émotions similaires aux vôtres.

Aides professionnelles

Votre **traitement régulier** représente un soutien important. Durant votre traitement, vous voyez votre équipe de prise en charge à intervalles réguliers. Profitez de vos rendez-vous médicaux pour exprimer tout ce que vous avez sur le cœur. Faites-vous calmement expliquer ce que vous ne comprenez pas. En cas de problèmes, **demandez aux membres de l'équipe de vous conseiller et de vous soutenir**. Certains patients voient les rendez-vous médicaux constants comme des moyens de les contrôler. Pourtant, ils représentent une **grande opportunité,** puisqu'un professionnel qui connaît bien votre situation vous accorde régulièrement du temps.

Pour pouvoir vous aider correctement, les membres de votre équipe de prise en charge **ont besoin de votre collaboration** et de **votre confiance.** Racontez-leur ce qui se passe dans votre vie. Et **soyez sincère** avec eux. Il peut arriver d'oublier un rendez-vous ou ne pas pouvoir tenir ses engagements, c'est tout à fait normal. L'important, c'est que cela reste une exception.





Peut-être avez-vous encore d’autres **aides professionnelles**. Par exemple, de nombreuses personnes atteintes de schizophrénie suivent une psychothérapie. Un **psychothérapeute** peut vous aider à identifier des schémas comportementaux négatifs et à les modifier. Cela peut vous rendre davantage conscient de vous-même et faciliter l’atteinte de vos objectifs. Si le quotidien ou vos rapports à autrui vous posent souvent problème, un **assistant social** peut vous aider. Si vous souhaitez bénéficier d’une aide de ce type, parlez-en à votre médecin.

Veuillez réfléchir quelques instants aux questions suivantes et y répondre. Qui sont vos aides personnelles?

Vous avez tout d’un coup une impression de vide. Qui pouvez-vous appeler spontanément pour le/la retrouver?

Votre appartement est en désordre, et vous vous sentez désorganisé. Vous ne savez pas par où commencer. Qui peut vous aider à faire de l’ordre et à nettoyer?

Vous avez besoin que quelqu’un vous conduise rapidement à un rendez-vous important. Qui peut le faire?

Vous vous sentez submergé par toutes les tâches administratives à faire. Qui peut vous aider?

Des liens familiaux étroits

Quels rapports entretenez-vous avec votre famille? Si vous avez de bons liens, considérez-le comme un gros plus dans votre vie. Il y a des conflits dans la plupart des familles. Malgré tout, on compte souvent sur ses parents ou ses frères et sœurs quand on en a besoin. C’est le cas lorsqu’on souffre d’une maladie comme la schizophrénie. Vous avez besoin du soutien de votre famille, alors gardez contact. Pourquoi ne pas les appeler et les inviter à venir dîner dimanche prochain?

Mais peut-être que vos parents et vos frères et sœurs ne se sont pas montrés suffisamment compréhensifs envers vous. Peut-être vous ont-ils blessé. Sachez que que les comportements que vous avez eus lorsque la maladie est apparue ont sans doute été difficiles à vivre pour eux. Peut-être sont-ils blessés eux aussi. Il est donc important que vous en parliez. Expliquez-leur ce qu’est la schizophrénie, et dites-leur que votre comportement correspondait à des symptômes de la maladie. Demandez-leur d’en apprendre plus sur la maladie. Dites-leur clairement ce que vous attendez d’eux et ce que vous ne souhaitez pas qu’ils fassent. Expliquez-leur quels sont les signaux d’alarme et quoi faire en cas de rechute.



Peut-être pouvez-vous faire quelque chose pour votre famille?

Votre mère serait sans doute heureuse que vous l’aidiez à changer ses pneus, ou votre père d’avoir un coup de main pour faire un gâteau. Si vous avez des neveux ou des nièces, accordez une pause bien méritée à leurs parents en jouant avec eux.

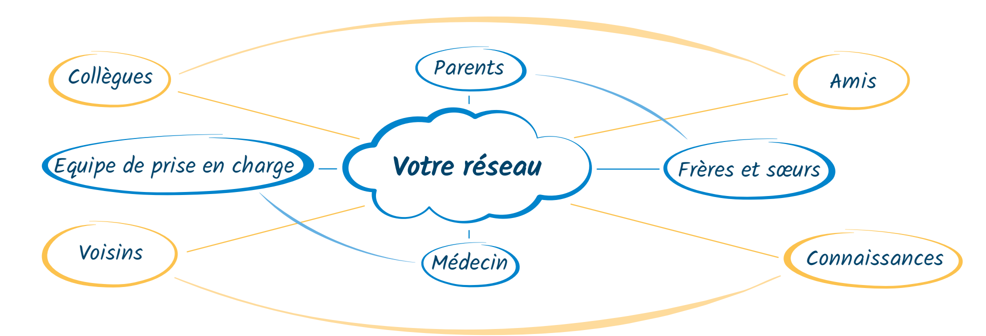
Vos amis et vos connaissances

Les discussions et les activités entre **amis, connaissances, voisins ou collègues de travail** rendent la **vie plus belle**. Eux aussi peuvent vous aider.

C'est à vous qu'appartient la décision de leur parler ou non de votre maladie (nous avons déjà abordé la question d'informer votre employeur à la page 7). Dire aux autres que vous êtes schizophrène peut être libérateur. Dans les phases où vous allez mal, davantage de gens vous **comprendront et vous aideront.** Mais c'est aussi agréable de passer de bons moments sans avoir peur du jugement des autres. De nombreuses personnes se font une fausse idée de la schizophrénie. Elles pensent que vous avez plusieurs personnalités et elles ont peur que découvrir une facette agressive et imprévisible. Aidez votre entourage (et vous-même par la même occasion), en vous informant bien et en lui parlant de la forme de schizophrénie dont vous souffrez. En effet, cette maladie se manifeste de nombreuses manières différentes. Si vous dites à votre entourage quels sont vos signes à vous, il peut apprendre à vivre avec.

Peut-être que vos amis sont agacés, car ils ne peuvent pas toujours compter sur vous ou que vous annulez des rendez-vous. Ou bien ils n'apprécient pas de ne pas avoir de vos nouvelles durant vos phases de rechute. Dans ce cas, vous pouvez leur expliquer qu'ils sont toujours importants pour vous et que ce comportement est un symptôme de votre maladie.

Si vous intégrez un **groupe d'entraide**, vous apprendrez à connaître d'autres personnes atteintes de schizophrénie. Vous pourrez vous y exprimer ouvertement, poser des questions et vivre une forme particulière d'aide entre personnes qui ressentent et vivent des choses similaires. Votre équipe de prise en charge peut certainement vous aider à prendre contact avec un groupe d'entraide.



Relations amoureuses, sexualité et enfants

Vous avez peut-être de la difficulté à vous rapprocher d'autrui et à faire confiance, pourtant aimer et être aimé est merveilleux. Dans une relation saine, le **partenaire** est l'aidant le plus important. Et même si ce n'est pas l'amour avec un grand «A», **le sexe et la tendresse sont agréables.** Plaire à quelqu'un renforce notre **confiance en nous et nous apporte de l'équilibre.** Si vous développez des sentiments profonds pour une personne, vous trouverez certainement le bon moment et les mots justes pour lui parler de votre maladie.

Ne pas avoir envie et – surtout chez les hommes – ne pas être en mesure d'avoir des rapports sexuels peut être très éprouvant pour l'autre et pour son propre bien-être. La schizophrénie, mais aussi les médicaments qui la traitent, peuvent provoquer des dysfonctions sexuelles. Si vous avez l'impression d'avoir un problème de ce type, parlez-en à votre médecin. Il existe des solutions.

Peut-être avez-vous envie d'avoir des enfants. Si tel est le cas, informez-en votre médecin suffisamment tôt. Il pourra adapter votre traitement, le cas échéant, pour vous aider dans votre désir d'enfant. La schizophrénie n'est pas une maladie génétique à proprement parler, même si les gènes qui augmentent les chances d'être atteint de cette maladie sont héréditaires. En règle générale, on peut **devenir parent** tout en étant schizophrène. Vous et votre partenaire devez toutefois être conscients du fait qu'un enfant rend la vie bien plus chaotique, stressante et imprévisible. En tant que père ou mère, vous devrez donc bien maîtriser votre maladie.



Une rechute

Nous vivons tous des déceptions. Une relation qui se termine, un licenciement, des amis qui prennent leurs distances, des projets qui ne donnent pas les résultats escomptés… Peut-être avez-vous parfois l'impression que le sort s'acharne contre vous. L'important est de ne pas vous laisser abattre. Les nombreux conseils qui se trouvent dans cette brochure vous aident à **mieux résister** et à mieux tenir le coup quand ces situations se produisent.

Votre mal-être n'est pas toujours attribuable à un seul élément déclencheur. C'est justement dans les moments où tout devient trop intense qu'il est essentiel de **poursuivre votre traitement** et de **continuer à vous rendre à vos rendez-vous médicaux.** Si vos pensées sont agitées, que vous faites les cent pas dans votre appartement, ou si vous avez peur de ce que vous réserve l'avenir, prenez ces émotions au sérieux et demandez de l'aide le plus tôt possible. Ce sont des signes typiques de rechute. Si vous ne l'avez pas encore fait, définissez une stratégie en cas de crise. Votre équipe de prise en charge peut peut-être vous fournir un modèle.



Vous et votre médecin faites de votre mieux pour éviter une rechute. Même si un épisode de psychose aiguë survient temporairement, chaque rechute fait place à **un nouveau départ.** Le plus important, c'est votre capacité à vous relever et à reprendre votre vie en main. Regardez-vous dans le miroir, vous y verrez une **battante** ou un **battant**. Vous pouvez être fier de la personne que vous êtes.

Votre checkliste personnelle:



Que veux-je atteindre dans mon quotidien? Pourquoi?

Votre checkliste personnelle peut vous aider dans la vie de tous les jours et vous montrer pourquoi cela vaut la peine de persévérer, même si vous ne vous sentez pas toujours très bien. Vous pourrez aussi l'utiliser pour discuter de l'évolution de votre traitement avec votre médecin.

Deux exemples:

J'aimerais à nouveau passer plus de temps avec ma famille, car je peux parler de tout avec eux.

J'aimerais recommencer à peindre, parce que cela me permet d'exprimer mes émotions.

Formulez vos propres objectifs quotidiens ici:

Récompensez vos succès!

Pourquoi ne pas vous accorder un petit plaisir lorsque vous avez atteint un ou plusieurs des objectifs que vous avez listés ci-dessus? Par exemple, allez manger dans votre restaurant préféré ou offrez-vous un livre qui vous fait envie depuis longtemps.

Ma récompense:

Lors de l'apparition des premiers signes de rechute

1. **Je ne reste pas seul**

J'appelle: ____________________

Ou: ____________________

Ou: ____________________

Nom/numéro de téléphone/relation

2. **Je prends tout de suite rendez-vous chez le médecin**

Chez: ____________________

Ou: ____________________

Nom/numéro de téléphone/médecin

3. **Ces mesures peuvent m'aider**

a) ____________________

b) ____________________

c) ____________________



Lors d'un épisode aigu de rechute

1. **Je vais directement à l'hôpital/aux urgences**

Nom de l'hôpital: ____________________

Rue: ____________________

Localité: ____________________

Numéro de téléphone: ____________________

Interlocuteur: ____________________

2. **La personne qui m'y emmène**

Nom: ____________________

Numéro de téléphone: ____________________

Lien avec cette personne: ____________________

Ou une compagnie de taxi

Nom: ____________________

Numéro de téléphone: ____________________

En cas **d'urgence**, je peux appeler les numéros suivants:

Ambulance: 144

Police: 117

La Main Tendue: 143
www.143.ch

Soutien psychosocial:

Mon médecin traitant:

Mon groupe d'entraide:

Autres organismes d'aide dans toute la Suisse:

Info-Entraide Suisse	061 333 86 01 www.infoentraidesuisse.ch
Aide et Soins à domicile Suisse	0842 80 40 20 www.aide-soins-domicile.ch

Vous pouvez également envoyer un e-mail à de nombreux centres de conseil ou chatter avec leurs collaborateurs via leur site Internet.

CH-ABIM-0334 07.2020 CH-AM-2000039



